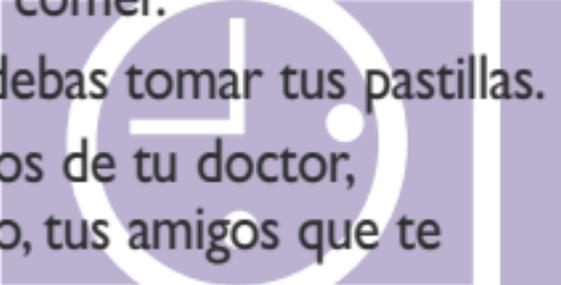




No Te
Desvies
De Tu
Plan!

CONSEJOS PARA RECORDAR TUS MEDICINAS



- Mantén un calendario que te acuerde cuáles son las pastillas que debes tomar cada día.
 - Formula un "itinerario" ("timeline") que muestre con exactitud cuándo debes tomar tus pastillas, cuándo comer y qué comer.
 - Coloca un reloj de alarma que suene cuando debas tomar tus pastillas.
 - Ten siempre disponibles los números telefónicos de tu doctor, tu enfermero, tu asistente de caso, tu consejero, tus amigos que te apoyan y tu familia. Pídeles ayuda para:
 - ▶ Que te acuerden asistir a tus citas y tomar tus pastillas.
 - ▶ Que te consigan un localizador de llamadas (beeper), un cajita de pastillas y un calendario.
- 

- Busca algo que tengas que hacer todos los días, como cepillarte los dientes. Toma tu dosis cada día en ese momento.
- Mantén tus medicinas a la vista, al lado de tu cepillo de dientes o en la mesa de la cocina.
- Prepara una lista de cotejo o un "diario de medicinas" para que puedas saber con seguridad cuándo ya te haz tomado las pastillas cada día.
- Consigue tu reemplaza de pastillas (refills) con suficiente anticipación, por lo menos una o dos semanas antes de que se acaben.
- Siempre lleva contigo una dosis extra.
- Nunca cambies o te saltes una dosis, a menos que tu doctor te lo ordene.

Esta publicación ha sido posible con fondos provenientes del U.S. Health Resources and Services Administration (HRSA) bajo el contrato # 2 X07 HA 00025-12. Estos fondos han sido recibidos a través del Title II del Ryan White Comprehensive AIDS Resources Emergency Act del 1990, enmendada por el Ryan White Care Act Amendments del 2000. Su contenido es la sola responsabilidad del Health Research, Inc. y no necesariamente representa el punto de vista de los que proveen los fondos.



State of New York
George E. Pataki, Governor

Department of Health

Antonia C. Novello, M.D., M.P.H., Dr. P.H., Commissioner